

2023-2024学年第一学期第十四周学生菜谱

11.27 --- 12.1

内容	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分	菜名	份量	营养成分
荤菜	糖醋肋排	糖醋肋排 137.7克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	红烧鸡腿	鸡腿 140克	蛋白质 脂肪	小酥肉	小酥肉110 克	蛋白质 脂肪	鹌鹑蛋香 菇贡丸	鹌鹑蛋 44克 香菇贡丸 44克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素B	鸡尾虾	鸡尾虾 82.6克	蛋白质
荤菜	西红柿炒 蛋	西红柿 115.7克 鸡蛋 52克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	三色虾仁	杏鲍菇 27.5克 虾仁27.5 克 西芹41克 茭白 27.5克	蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素B	土豆炖鹅 块	土豆27.5 克 鹅块137.7 克	维生素 脂肪酸 膳食纤维 维生素E	西红柿牛 肉	西红柿77 克 牛肉33克 山药41克	蛋白质 脂肪 碳水化合物	土豆肉片	土豆66克 肉片66克	维生素 脂肪 蛋白质
素菜	胡萝卜包 菜	胡萝卜 13.7克 包菜 77克	维生素A 纤维素	青椒土豆 丝	青椒 13.7克 土豆丝 77克	维生素C 膳食纤维	西葫芦木 耳	西葫芦 96克 黑木耳 1.1克	胡萝卜素 维生素B 维他命A 钙	胡萝卜花 菜	胡萝卜 16.5克 花菜88克	蛋白质 脂肪 碳水化合物 膳食纤维	大白菜油 泡	大白菜 115.7克 油泡 22克	胡萝卜素 维生素B
汤	金针菇榨 菜汤	榨菜 2克 金针菇 8.2克	蛋白质 脂肪 叶酸 维生素C 钾	西红柿蛋 汤	西红柿41 克 鸡蛋14.8 克	维生素C 蛋白质	紫菜贡丸 汤	紫菜 0.66克 香菇贡丸 13.7克	蛋白质 脂肪 叶酸 维生素C 钾	大白菜油 泡汤	大白菜 22克 油泡 5.5克	胡萝卜素 维生素B	地平菇鸡 蛋汤	地平菇 16.5克 鸡蛋 7.4克	蛋白质 维生素 膳食纤维